



### 潟東リレーマラソン大会

まちの話

2月9日、第4回潟東地区リレーマラソン大会が西川総合体育館で開催されました。

小学校3年生以上の、地域のスポーツクラブチームや中学校の野球部、職場の同僚など13チームが参加し、1時間の制限時間で、1階アリーナから2階ランニングコースを駆け抜け、タスキをつなぎあいました。

見事優勝したのは64周した「ザ・ハンターズ」のみなさんで、賞品としてお菓子和カップラーメンがプレゼントされました。

スーツ姿で力走した人や元アスリートチームの参加もあり、あっという間の1時間になりました。



### 潟東駐在所 開所式

潟東地域に新たな駐在所が設置され、2月13日、潟東出張所で開所式が行われました。

駐在所が設置されたのは、潟東歴史民俗資料館・樋口記念美術館脇の道路沿いで、旧番屋駐在所と旧横戸駐在所の2つを統合する形で開所しました。式典では駐在員の1人である高岡武皇巡査部長から、「地域と協力しながら安心できるまちづくりに努めていきます」と力強い宣言がありました。



### 令和元年度第10回西蒲区公民館合同展

西蒲区内の公民館を主な活動の場としている団体や、各地区文化協会などで活動している団体による作品展を開催します。日頃の活動成果をぜひ観覧してください。

日 3月14日(土)・15日(日)午前9時半～午後5時  
※15日は午後3時まで

場 西川多目的ホール

内 絵画、書道、手工芸、文芸、写真などの展示

問 巻地区公民館(☎0256-72-3329)、岩室地区公民館(☎0256-72-8844)、西川地区公民館(☎0256-88-2334)、潟東地区公民館(☎0256-86-2311)、中之口地区公民館(☎025-375-5008)



### 西蒲区スポーツ協会

### 無料スポーツ体験教室

ホッケーの無料体験会を開催します。スティックを使って楽しく体を動かしましょう。ホッケー体験会の参加者はバランススクーターの試乗体験もできます。初心者大歓迎です。

日 3月22日(日)午前10時～午後1時

場 城山運動公園

内 フィールドホッケー体験、バランススクーター体験

人 6歳～小学6年生 先着20人

問 3月20日(祝)までに電話で同協会事務局(城山運動公園内)☎0256-72-1212へ



### にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」のご紹介

西蒲区では、減塩でおいしい野菜料理のレシピカードを西蒲区役所と巻地域保健福祉センターに設置しています。レシピカードは全部で5種類です。今回はレシピの中から「白菜のんににくみそ煮」の作り方を紹介します。

#### ごはんがススム味 白菜のんににくみそ煮

1皿分  
野菜摂取量  
128g

食塩  
相当量  
0.9g



- 材料・分量(4人分)  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…160g  
白菜…400g  
にんじん…1/4本(30g)  
しいたけ…4枚  
にんにく…20g  
小ネギ(小口切り)…10g  
A— 酒…50cc  
みそ…大さじ1と1/2  
七味唐辛子…お好みで

- 栄養価  
エネルギー…158kcal  
たんぱく質…10.2g  
脂質…8.3g  
炭水化物…8.3g

#### 作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。豚肉は半分の長さに切る。
- ②にんにく(薄皮付き)を水で濡らし、ラップにくるみ、レンジで潰れるくらいやわらかくなるまで加熱(1分～)し、薄皮をむいてAと潰し混ぜる。
- ③鍋の内側を水で濡らし、白菜、にんじん、豚肉、しいたけの順に入れ、水(大さじ2～3)を振りかけ、フタをして火にかける。鍋が温まったら、②を入れ、弱火にして10～15分煮る。
- ④白菜がしんなりしたら、全体をざっくりと混ぜる。器に盛り、小ネギとお好みで七味唐辛子をふり、完成。

### 西川総合体育館 春期(4月～6月)スクール参加者募集

所要時間 各1時間(月曜・木曜・金曜:全10回、水曜:全9回)

料 1回520円 問 電話で同館(☎0256-78-7258)へ

| 曜日 | スクール名              | 開始時刻     | 曜日 | スクール名         | 開始時刻     |
|----|--------------------|----------|----|---------------|----------|
| 月  | かんたん!エアロ&ピラティス     | 午後7時     |    | イスで足腰元気体操     | 午前9時半    |
| 水  | 赤ちゃんと産後ママの!エクササイズ  | 午前10時45分 | 木  | はじめての!バランスボール | 午前10時45分 |
|    | はじめての!太極拳          | 午後1時15分  |    | 体幹バランスエクササイズ  | 午後2時半    |
|    | 太極拳(二十四式)後半        | 午後2時半    | 金  | 体幹ピラティス       | 午後1時15分  |
|    | はじめての!スタビライゼーション   | 午後7時     |    |               |          |
|    | スポーツ愛好者!スタビライゼーション | 午後8時15分  |    |               |          |

※定員、対象については同館へ問い合わせください  
※その他多数のスクールを開催しています

### 母子保健だより

問 健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



#### ♡股関節検診・母体保護相談

日 3月12日(木)(受付:午後1時半～2時半)

場 西川健康センター

人 令和元年11・12月生まれと令和2年1月生まれの一部の乳児

持ち物 母子健康手帳、問診票、超音波(エコー)検査料2,800円

#### ♡安産教室

日 3月13日(金)(受付:午後1時15分～同30分)

場 西川健康センター

内 赤ちゃんのお風呂・衣類と準備用品など・不安や疑問相談タイム

人 出産予定日が令和2年5～10月の妊婦

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト(持っている場合)

問 電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

#### ♡育児相談会

日 3月17日(火)(受付:午前9時半～11時)

場 巻地域保健福祉センター

内 個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談

人 乳幼児の保護者

持ち物 母子健康手帳

※股関節検診・母体保護相談の対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 問 地域総務課(☎0256-72-8179)